

Mardi et Jeudi: la séance commence par 25' d'échauffement et finit par 10' de retour au calme
 LD = Ligne droite rapide(100m/15s) AS10 = Allure 10km AS21 = Allure Semi AS42 = Allure Marathon R, r = Récupération entre les séries

SEMAINE DU 3 AU 9/3	MARDI
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	JEUDI
	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur
	SAMEDI
MP: Repos	
DIMANCHE	
SL 1h45 sur ROUTE	

MP S-5/12

SEMAINE DU 10 AU 16/3	MARDI
	2 fois 8 côtes r=descente R=3'
	JEUDI
	2 x 8 x 45s r=45s R=3'
	SAMEDI
MP: 1h30 avec 2 x 30' AS42	
DIMANCHE	
SL 1h45 à 2h15 sur CHEMIN	

MP S-4/12

SEMAINE DU 17 AU 23/3	MARDI
	2 fois 10 côtes r=descente R=3'
	JEUDI
	2 x 12' AS21
	SAMEDI
footing 1h Trail du cirque du fer à Cheval (Besançon, 80 - 46 - 32 - 22 - 10 km - Rando 10k)	
DIMANCHE	
SL 1h45 à 2h30 sur ROUTE MP : 30' AS42 puis 25 AS42 puis 20' AS42	

MP S-3/12

SEMAINE DU 24 AU 30/3	MARDI
	2 x 8 x 1' r=1' R=3'
	JEUDI
	footing 1h20
	SAMEDI
MP : SL avec 35' AS42 puis 30' AS42 puis 15' AS21	
DIMANCHE	
SL 1h45 sur CHEMIN Trail des piqueurs (Saint-Jean des Ollières, 52k 25k 11k et rando)	

MP S-2/12

SEMAINE DU 31 AU 6/4	MARDI
	6 x 40s puis 8 x 30s R = 30s
	JEUDI
	1h avec 2 x 15' AS42
	SAMEDI
MP : footing 50'	
DIMANCHE	
SL 1h45 sur ROUTE ou MP : 1h15 avec 20' AS42 Trail de Rocroy (12, 22, 32 et 45 km)	

MP S-1/12

SEMAINE DU 7 AU 13/4	MARDI
	MP : 40' avec 6 Longueurs rapide r=largeur (Pas trop vite)
	JEUDI
	MP : 40' avec 8' AS42
	SAMEDI
	DIMANCHE
SL 1h45 sur CHEMIN Marathon de Paris (42,2 km)	

SEMAINE DU 14 AU 20/4	MARDI
	2 x 8' Côtes R=3'
	JEUDI
	2 x 15' allure Trail R=3'
	SAMEDI
	DIMANCHE
SL 1h45 sur ROUTE	

SEMAINE DU 21 AU 27/4	MARDI
	2 x 10' Côtes R=3'
	JEUDI
	5 x 800m r=2'
	SAMEDI
	DIMANCHE
SL 1h45 sur CHEMIN	

SEMAINE DU 28 AU 4/5	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	5 x 1000 r=2' 1 MAI : RDV le matin à 9h
	SAMEDI
	DIMANCHE
SL 1h45 sur ROUTE Maizonnaise 2025	

SEMAINE DU 5 AU 11/5	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	2 x 10' AS 21
	SAMEDI
	DIMANCHE
SL 1h45 sur CHEMIN	

- samedi, 25 janvier 2025 AG des FM**
- dimanche, 19 janvier 2025 Trail Château de Pierrefonds (Pierrefonds, 13 et 27 km)
 - samedi, 15 février 2025 Corrida St Valentin (Taissy, 8,2 km)
 - dimanche, 23 février 2025 Aymon Trail (Bogny sur Meuse, 18, 32 et 42 km)
 - samedi, 22 mars 2025 Trail du cirque du fer à Cheval (Besançon, 80 - 46 - 32 - 22 - 10 km - Rando 10k)
 - dimanche, 23 mars 2025 Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km)
 - dimanche, 30 mars 2025 Trail des piqueurs (Saint-Jean des Ollières, 52k 25k 11k et rando)
 - dimanche, 6 avril 2025 Les vosgirunners (Niederbronn-les-Bains, 80, 43, 26 et 12 km, rando de 12)
 - dimanche, 6 avril 2025 Trail de Rocroy (12, 22, 32 et 45 km)
 - dimanche, 13 avril 2025 **Marathon de Paris (42,2 km)**
 - dimanche, 4 mai 2025 **Maizonnaise 2025**
 - samedi, 31 mai 2025 Trail Mont de Beru (20 et 30 km)
 - samedi, 14 juin 2025 Trail d'Auvergne (Aurillac, 112, 50 et 28 km, rando de 25)
 - dimanche, 15 juin 2025 Trail de saint jacques By Utmb (Le Puy en Velay, 134 - 81 - 54 - 26 Rando 26 k)
 - vendredi, 20 juin 2025 Ardennes Mega Trail (Hauts rivières, 13 à 85 km)
 - dimanche, 6 juillet 2025 Trail des tordus (Verzenay, 12, 25, 50 km)
 - dimanche, 20 juillet 2025 Trail d'Enelle (CTCA, Boulzicourt, 12 et 24 km)